

Yum Som-O: salada tailandesa de pomelo e camarão

Tempo total **30 min Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação **3 Mins.** Tempo de confecção **7 Mins.** Tempo de arrefecimento

Informação nutricional (por porção)

930 kJ / 222 kcal

Gorduras totais: **13,1 g** Proteína: **18,4 g**

Hidratos de carbono: **11,4 g**

INGREDIENTES

2 Porções

100 g	de pomelo ou toranja
50 g	de cebola roxa
30 g	de cenoura
3	raminhos de coentros
1	raminho de manjeriço
1	raminho de hortelã
6	camarões-tigre descascados e limpos
1	talo de erva-príncipe
5 g	de alho
1 colher de sopa	<u>Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado</u>
1 colher de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
1 colher de sopa	de leite de coco
2 colheres de chá	de molho de peixe
1 colher de sopa	de frutos secos torrados, esmagados (amendoins ou cajú)
1 colher de sopa	de cebola frita
8	folhas de alface romana

PREPARAÇÃO

Passo 1

6 camarões-tigre, descascados e limpos - **1** talo de erva-príncipe - **5 g** de alho - **1 colher de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **1 colher de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colher de sopa** de leite de coco - **2 colheres de sopa** de molho de peixe
Se os camarões forem grandes, corte-os em pedaços pequenos (cerca de 4 pedaços cada). Pique bem a erva-príncipe e o alho. Aqueça o Óleo de Sésamo Kikkoman numa frigideira. Junte o alho e a erva-príncipe e salteie até libertarem aroma. Adicione os camarões e salteie até ficarem bem cozinhados (cerca de 3 min). Desligue o lume. Adicione o Molho de Soja Kikkoman, o leite de coco e o molho de peixe. Envolve bem para incorporar os sucos da frigideira. Transfira para uma taça e deixe arrefecer à temperatura ambiente.

Passo 2

100 g de pomelo ou toranja - **50 g** de cebola roxa - **30 g** de cenoura - **3** raminhos de coentros - **1** raminho de hortelã - **1** raminho de manjeriço
Descasque o pomelo ou a toranja e corte em pedaços do tamanho de uma dentada. Corte a cebola roxa em fatias finas e deixe-a brevemente em água para suavizar o sabor. Corte a cenoura em juliana. Lave os coentros, a hortelã e o manjeriço. Rasgue-os em pedaços, reservando uma pequena quantidade para decorar.

Passo 3

8 folhas de alface romana - **1 colher de sopa** de frutos secos torrados, esmagados (amendoins ou

cajus) - **1 colher de sopa** de cebola frita - Ervas reservadas

Combine os camarões arrefecidos do Passo 1 e o molho com o pomelo, os legumes e as ervas do Passo 2. Leve ao frigorífico durante cerca de 10 min. Disponha as folhas de alface romana num prato de servir. Coloque a salada por cima e decore com os frutos secos torrados e esmagados, a cebola frita e as ervas reservadas. Sirva de imediato.